

السؤال الأول: ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

١- المرونة التي تكون بمساعدة الزميل هي المرونة:			
أ- السلبية	ب- الإيجابية	ج- المرونة القصوى	د- المرونة التفاعلية
٢- مفهوم الصحة عبارة عن:			
أ- سلامة البدن	ب- سلامة العقل	ج- خلو الجسم من التلوثات	د- سلامة الجسم من الناحية العقلية والاجتماعية
٣- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز العصبي:			
أ- زيادة حجم العضلات	ب- زيادة القوة	ج- تحسين التوافق العصبي العضلي	د- زيادة عدد الشعيرات النوية
٤- من تأثيرات ممارسة الرياضة على صحة الجهاز الدوري:			
أ- زيادة حجم البطين الأيسر	ب- تقليل عدد مرات التنفس	ج- زيادة عمق التنفس	د- زيادة عدد ضربات القلب في الراحة
٥- تعمل اللياقة البدنية على:			
أ- خفض الضغوط النفسية	ب- خفض النحل القوي للفرد	ج- خفض القيمة الإنتاجية للفرد	د- خفض القدرات العقلية للفرد
٦- يعرف التحمل الدوري التنفسي على انه القدرة على الاستمرار في أداء المجهود البدني:			
أ- أطول فترة ممكنة	ب- أقل فترة ممكنة	ج- فترة متوسطة	د- فترة قصيرة
٧- لبعه باطن اليد هي أصل كرة:			
أ- القدم	ب- المضرب	ج- السلة	د- الطائرة
٨- من اسباب التلوثات القوامية:			
أ- الشخصية	ب- عيوب النمو	ج- الكسل وعدم الحركة	د- النوم الكثير
٩- أفضل سن لتنمية المرونة، هو:			
أ- ١٧-١٢ سنة	ب- ١١-١٤ سنة	ج- ١٧-٢١ سنة	د- ٢١-٢٤ سنة
١٠- من شروط تنفيذ الاحماء:			
أ- السرعة	ب- القوة	ج- التدرج	د- المرونة
١١- تمام الفرد بالحقائق والمعلومات الصحية مع احساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من الافراد، هو:			
أ- الوعي الصحي	ب- الصحة	ج- الصحة العامة	د- علم الصحة
١٢- الحد الأدنى لزمان ممارسة النشاط البدني الهوائي هو:			
أ- ٥ دقائق	ب- ١٠ دقائق	ج- ١٥ دقيقة	د- ٢٠ دقيقة
١٣- من أهم أسباب زيادة انتشار أمراض العصر، هو:			
أ- قلة الحركة	ب- زيادة الحركة	ج- التغذية	د- الرياضة

١٤- من الحالات المرضية التي قد تؤدي الى حدوث تشوهات قوامية:			
أ- امراض الكلى	ب- امراض الربو	ج- امراض السمع والصر	د- امراض القلب
١٥- عند حدوث تغير شديد في العظام الى جانب تغيرات في العضلات والأربطة، فإن ذلك من الاعراض القوامية من:			
أ- الدرجة الأولى	ب- الدرجة الثانية	ج- الدرجة الثالثة	د- الدرجة الرابعة
١٦- ترمز حلقات عظم الاولمبي الحديث الى الفترات:			
أ- الثلاثة	ب- الأربعة	ج- الخمس	د- الستة
١٧- حسب توصيات الكلية الامريكية لطب الرياضي لتنمية اللياقة العضلية بأن تكون مجموعة واحدة ويكرر:			
أ- ٦-٣ مرات	ب- ٦-٨ مرات	ج- ٨-١٢ مرة	د- أكثر من ٢٠ مرة
١٨- من أفضل الاماكن لممارسة النشاط البدني:			
أ- الحدائق العامة	ب- الملاعب المحيطة	ج- الصالات الرياضية	د- جميع ما سبق
١٩- من أثر القوام السليم على الحياة الصحية			
أ- اكتساب الصحة الجيدة	ب- الثقة بالنفس	ج- تأخر ظهور التعب	د- جميع ما سبق
٢٠- قيام الفرد بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .. يعرف بـ:			
أ- الرياضة	ب- التربية البدنية	ج- اللياقة البدنية	د- جميع ما سبق

السؤال الثاني: ضع اشارة (✓) بجانب الاجابة الصحيحة و اشارة (x) بجانب الاجابة الخاطئة:

الإجابة	العبارة	م
✓	أحد أسباب الانحرافات القوامية اتخاذ أوضاع خاطئة في الوقوف والجنوس والنوم.	١
✓	الرياضة هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسم.	٢
x	ارتفاع مستوى الثقافة يزيد من فترات الانقطاع والتعب عن العمل.	٣
✓	من الضروري اجراء الفحوصات الطبية لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل في مرتفع الشدة .	٤
✓	إهتم المجتمع الإسلامي بالتربية الرياضية والتدريب البدني عن طريق ممارسة مختلف الفنون الرياضية الشائعة	٥
✓	من فوائد الإحماء في التربية البدنية رفع درجة حرارة العضلات ومد الأوكسجين للعضلات العامة وإستثارة الجهاز العصبي وكفاءة التنهية النسبية للاعب	٦
✓	من العوامل التي تساعد على سلامة القوام الإهتمام بالغذاء المتكامل والحالة النفسية الجيدة وممارسة رياضة بصورة منتظمة.	٧
x	ينصح بأداء التدريبات البدنية بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.	٨
x	أثناء ممارسة نشاط البدني ينصح باستخدام الملابس البلاستيكية لتسريع فقدان الدهون.	٩
✓	من الفضل الارضيات التي يمكن ممارسة نشاط البدني عليها بشكل صحي، هي الارضيات العشبية والرمليّة والمطاطية.	١٠

مع امنيات التوفيق للجميع